

## KARANĪYA METTĀ SUTTA

(Doa Cinta Kasih Semesta)

1. KARANĪYA MATTHAKUSALENA  
YANTAM SANTAM PADAM ABHISAMECCA,  
SAKKO UJŪ CA SUHJŪ CA  
SUVACO CASSA MUDU ANATIMĀNĪ

Ia yang ingin mencapai kemuliaan dan ketenangan batin  
Seyogyanya memiliki pengertian luhur  
Jujur-tulus, dapat dipercaya segala tindak tanduknya,  
Ramah-tamah, patuh disiplin, luwes, dan tidak sombong

2. SANTUSSAKO CA SUBHARO CA  
APPAKICCO CA SALLAHUKAVUTTI  
SANTINDRIYO CA NIPAKO CA  
APPAGABBHO KULESU ANANUGIDDHO.

Hatinya lapang-terbuka, suka memberi,  
Sebaliknya tidak banyak meminta – mudah dilayani  
Tidak terikat oleh sesuatu, termasuk sanak-keluarga  
Berpikir bebas-luas, hidupnya serba sederhana

3. NA CA KHUDDAM SAMĀCARE KIŃCI  
YENA VIŃŃŪ PARE UPAVADEYYUM.  
SUKHINO VĀ KHEMINO HONTU  
SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ.

Sehendaknya ia tidak berbuat kesalahan  
Pikirannya senantiasa memuji: semoga semua makhluk berbahagia  
dan selamat

Semoga mereka semua hidup tentram dan sejahtera

4. YE KECI PĀNABHŪT'ATTHI  
TASĀ VĀ THĀVARĀ VĀ ANAVASESĀ  
DĪGHĀ VĀ YE MAHANTĀ VĀ  
MAJJHIMĀ RASSAKĀ ANUKA – THŪLĀ

Semua makhluk yang bernafas yang bagaimanapun  
Baik yang lemah maupun yang kuat tanpa kecuali  
Yang panjang, yang besar, atau pun sedang  
Yang pendek, yang kurus, atau yang gemuk

5. DITTHĀ VĀ YE CA ADITTHĀ  
YE CA DŪRE VASANTI AVIDŪRE  
BHŪTĀ VĀ SAMBHAVESI VĀ  
SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ

Mereka yang terlihat maupun yang tidak terlihat  
Yang berada ditempat yang jauh atau dekat  
Yang telah lahir maupun yang akan lahir  
Semoga semua makhluk berbahagia

6. NA PARO PARAM NIKUBBETHA  
NĀTIMAŃŃETHA KATTHACI NAM KAŃCI  
BYĀROSANĀ PATIGHASAŃŃĀ  
NĀŃŃĀ MAŃŃASSA DUKKHA MICCHEYYA

Semoga satu dengan yang lainnya tiada saling memperdayai  
Tiada saling berbuat keji, dengan cara bagaimanapun juga  
Hendaknya tidak menginginkan fihak lain menderita  
Dikarenakan cengkraman marah atau rangsangan nafsu

7. MĀTĀ YATHĀ NIYAM PUTTAM  
ĀYUSĀ EKAPUTTA MANURAKKHE  
EVAMPI SABBA – BHŪTESU  
MĀNA – SAMBHĀVAYE APARIMĀNAM

Bagaikan perlindungan seorang ibu terhadap anaknya/anak tunggalnya  
Ia tak segan-segan berkorban, sekalipun dengan menyerahkan jiwanya  
Demikianlah hendaknya, Cinta Kasih yang tak terhingga sebagai ini  
Seyogyanya dipancarkan pada semua makhluk hidup tanpa batas

8. METTAŃCA SABBALOKASMIM  
MĀNA – SAMBHĀVAYE APARIMĀNAM  
UDDHAM ADHO CA TIRIYAŃCA  
ASAMBĀDHAM AVERAM ASAPATTAM

Memancarkan Cinta Kasih dengan seluruh pikiran

Dilimpahkan ke segala penjuru dunia  
Dengan tiada nafsu marah, bebas, dendam, maupun kecemasan  
Diarahkan ke atas, ke bawah, ke segala jurusan

9. TITTHAÑ CARAM NISINNO VĀ  
SAYĀNO VĀ YĀVATASSA VIGATAMIDDHO  
ETAÑ SATIÑ ADHITTHEYYA  
BRAHMA METAÑ VIHĀRAM IDHAMĀHU

Sewaktu berdiri, berjalan, duduk atau beristiraha  
Atau berbaring sesaat sebelum tidur  
Ia tekun mengembangkan kesadaran  
Ini yang dinamakan 'Kediaman Brahma'

10. DITTHIÑCA ANUPAGAMMA SILAVĀ  
DASSANENA SAMPANNO  
KAMESU VINEYYA GEDHAÑ  
NA JI JĀTU GABBHASEYYAÑ PUNARETITI.

Ia yang terhindar dari pandangan salah  
Dikaruniai kebijaksanaan dan pandangan terang  
Bebas dari segala ikatan dan nafsu hewani  
Maka akan terlepaslah ia dari pemutaran kelahiran, Ia tak akan lahir kembali.